

## Langweiler-Lunch war gestern: Heute gibt's Apfelnudel-Gurken-Salat im Glas

VORBEREITEN

15  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 1 Glas

#### Für den Salat

1/2 Gurke  
1 grüner Apfel  
1/2 Avocado  
100 g Quinoa  
100 g Rucola  
1 Handvoll Cashewkerne

#### Für das Dressing

4 Esslöffel Olivenöl  
3 Esslöffel ungesüßte Mandelmilch  
1/2 Zitrone  
1 Esslöffel Agavendicksaft  
1 Teelöffel Mohn  
Salz, Pfeffer

#### Besonderes Zubehör

Spiralschneider  
Stabmixer  
großes Einmachglas

Ein belegtes Brot, ein Fertiggericht aus der Kühltheke oder die öden Nudelreste von gestern? So muss ein Mittagessen im Büro oder unterwegs ab heute nicht mehr aussehen! Mit einem echten Knallersalat wie diesem,

darfst du dich ab sofort vor den neidischen Blicken der lieben Kollegen in Acht nehmen: Knackige Gurke und grüner Apfel schlängeln sich als lange Spiralnudeln durch das Glas. Mit Avocado, Quinoa, gerösteten Cashews, herzhaftem Rucola und cremigem Dressing ist der vegane Powersalat to go komplett. [Mehr leckere Meal-Prep-Rezepte findest du übrigens hier.](#)

- 1 -

Für das Dressing Zitrone auspressen und Schale abreiben. 2 TL Zitronensaft und 1 TL Zitronenschale mit Olivenöl, Mandelmilch, Agavendicksaft mit einem Stabmixer 1 Minute lang mixen. Mohn unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

- 2 -

Quinoa nach Packungsanleitung kochen. Cashewkerne rösten und Rucola waschen. Avocado entkernen, schälen und würfeln.

- 3 -

Gurke und Apfel mit einem Spiralschneider zu langen Nudeln verarbeiten.

- 4 -

Gurkennudeln in ein großes Einmachglas füllen und Dressing darübergeben. Mit Quinoa, Avocadowürfeln und Cashewkernen bedecken. Glas mit Apfelnudeln und Rucola auffüllen.

Wenn du den Salat mitnehmen willst, einfach das Glas sicher mit einem Deckel verschließen. Direkt vor dem Essen mit geschlossenem Deckel einmal ordentlich durchschütteln, um das Dressing zu verteilen.